

Genjōkōan, Una clave para la comprensión del Shōbōgenzō de Dōgen.

Shoaku Okumura

(Capítulo VI: Dejar caer cuerpo y mente)

«Estudiar la Vía del Buda es estudiarse a si mismo. Estudiarse a si mismo es olvidarse de si mismo. Olvidarse de si mismo es ser concretado por todas las cosas. Ser concretado por todas las cosas es dejar caer el cuerpo y mente de si mismo y el cuerpo y mente de los demás. Hay un rastro de la realización que no puede ser aferrado. Expresamos continuamente este inatrapable rastro de realización».

Dogen. *Genjokoan*, § 6.

Estudiar la vía del buda es estudiarse a si mismo

Este es el tema más importante de las enseñanzas tanto del Buda Shakyamuni como de Dōgen Zenji. En uno de los primeros textos budistas, el *Dhammapada*, el Buda afirma: «El yo es el único fundamento del yo».¹

¿Qué significa esto realmente? Quien dice: “Estudio la Vía del Buda”, probablemente se ve a si mismo como un cierto individuo que estudia algo objetivo llamado “la Vía del Buda”. En este caso “yo” es el sujeto y “la Vía del Buda” es el objeto; la persona que se identifica con “yo” quiere entender y poseer “esa cosa”. Así interpretamos habitualmente la frase “Yo estudio esto”.

La palabra japonesa que se ha traducido con “estudio” es *narau* (習う). *Narau* deriva de *nareru* (慣れる), que significa “habituarse a”, “adquirir familiaridad con”, “adiestrarse en”. Por tanto *narau* significa algo más que el simple estudio intelectual de una cosa.

El carácter chino para *narau* es 習. La parte superior del kanji (羽) representa las alas de un pájaro y la parte inferior (白) significa “si mismo”. Por tanto *narau* significa estudiar algo como un pájaro joven “estudia” el vuelo con sus padres. El pájaro joven posee desde el nacimiento la potencialidad de volar, pero debe de observar a los padres para aprender a ponerla en acto. El pequeño los observa y lo intenta muchas veces hasta que finalmente sabe volar como los padres. Este es el significado original de “estudiar” en la frase de Dōgen “estudiar el si mismo”. Es un tipo de estudio que no es exclusivamente intelectual, si bien de forma natural los seres humanos en el proceso de aprender usan el intelecto. Pero la acumulación de conocimientos por si sola no basta para aprender a volar, es decir no es suficiente para vivir de forma sincera y auténtica. De la misma forma que el vuelo es la actividad esencial que caracteriza a los pájaros (con excepción de los pingüinos y las avestruces), estudiar el yo es la actividad esencial que nos vuelve seres humanos. El ser humano es un ser vivo que debe estudiar el yo para convertirse en completamente humano.

Cuando estudiamos el yo de esta forma no podemos considerarnos el objeto de nuestro estudio, debemos más bien “realizar” nuestro yo. Debemos practicar con todo el cuerpo y la mente, y la investigación intelectual, si bien es importante, es solo una pequeña parte de este estudio.

También cuando decimos: “Estudio la Vía del Buda”, todavía existen un sujeto y un objeto separados. Es una forma errónea de pensar y un problema de base que nos impide a nosotros, seres humanos, ver la realidad tal como es. Cuando practicamos verdaderamente la Vía del Buda o estudiamos verdaderamente el yo, no existe separación entre el “yo”, el “si mismo”, “la Vía del Buda”, “el estudio” y “la práctica”. Cuando estudiamos de forma auténtica el si mismo, el “yo” es el si mismo, y no existe ningún “yo” separado de la

¹ Verso 160. Esta es mi traducción de la versión china. La versión china es una traducción del sánscrito.

actividad del estudio. Sujeto, objeto y actividad son una única cosa. Sin embargo, cuando pensamos o hablamos recorreremos a conceptos, y así estamos constreñidos a decir: “Estudio el yo” o “Estudio la Vía del Buda”. Por tanto el punto importante es que debemos estudiar y basta, practicar y basta. En la acción de practicar o de estudiar y basta, se manifiestan tanto “el yo” como “la Vía del Buda”. Continúad estudiando, practicando y manifestando. Esto quería decir Dōgen Zenji cuando escribe en el párrafo 5:

«Cuando los budas son de verdad budas no tienen necesidad de sentirse budas, sin embargo son budas iluminados y continúan realizando buda»

En la vida cotidiana decir “bebo agua” funciona, es la manera en la que nos comunicamos con los demás. Cuando digo: “Quiero beber un vaso de agua”, expreso aquello que quiero y alguien puede traérmelo. No existe ningún problema en comunicaciones similares en el plano de la vida social convencional. Pero cuando hablamos en términos de Budadharma debemos de ir más allá de las palabras, conceptos, lenguaje y lógica, con el fin de liberarnos del problema de la separación entre sujeto, objeto y actividad. Sin embargo ello no quiere decir que debemos parar de pensar y ver las cosas de alguna manera insólita y misteriosa. En otros términos, la realidad de nuestra vida es bastante obvia y ordinaria, pero apenas comenzamos a hablar, perdemos su naturaleza verdadera, vital e inmediata.

En la práctica simplemente nos sentamos con el cuerpo y la mente en el zendo, y también aspiramos a practicar la Vía del Buda en las actividades exteriores al zendo. En el practicar la Vía del Buda no existe separación entre el yo que estudia el yo y el yo que es estudiado por el yo. No existe algo como el yo separado de nuestra actividad. Dōgen Zenji define este si mismo *jijuyū zanmai*, un término que Sawaki Kōdō Rōshi interpreta como “*el si mismo produce el si mismo con el si mismo*”².

Para ilustrar este punto podemos pensar en la relación entre quién corre y el acto de correr. Cuando reflexionamos sobre ello nos damos cuenta de que ningún corredor está separado del acto de correr: un corredor y el correr son la misma cosa. Si el corredor está separado del correr, no está corriendo. En ese caso, ya no puede ser llamado corredor, por que un corredor es definido como “aquel que corre”. El gran maestro hindú Nagarjuna utiliza este ejemplo en su exposición de la vacuidad y en la negación de una esencia fija, permanente y fundamental que “posee” el cuerpo y la mente.

Correr, como también sentarse, comer, beber y respirar son acciones comunes. Pero cuando decimos: “No existe ningún 'yo' fuera del correr”, o bien “Correr sin corredor”, nos parece hablar de algo misterioso. Pero es erróneo considerar de esa forma las enseñanzas de Nagarjuna o de Dōgen. Estos maestros buscan expresar una cosa completamente común de forma realista y sin alterarla. Con esa finalidad recurren a palabras que se niegan a si mismas de manera que revelen la realidad más allá de los pensamientos.

Cuando practicamos la Vía del Buda, no existe ningún yo, ninguna Vía del Buda, ningún otro. Esto porque el yo, la Vía del Buda y los otros trabajan juntos como una única cosa. Aquello que llamamos “nuestras acciones” es en realidad el trabajo completo del yo, de los otros seres y de los objetos. Por ejemplo, quién conduce un automóvil piensa en si mismo como el sujeto y en la máquina como objeto. Pero en realidad no podemos conducir sin un automóvil, nos volvemos conductores o pasajeros tan solo con un automóvil y el automóvil puede expresar su completa función de medio de transporte tan solo cuando alguien lo guía. Los automóviles influyen sobre nosotros tanto psicológicamente como materialmente. Por ejemplo, conducimos de forma distinta según el estilo o el valor del automóvil. Las sensaciones y la actitud de quién guía una vieja furgoneta de poco valor y llena de basura probablemente sean completamente distintas de las sensaciones y de la actitud de quién conduce una máquina nueva y lustrosa con una persona importante a bordo.

El automóvil nos puede permitir viajar de forma cómoda y veloz pero si se estropea llegar al destino nos podría costar incluso más cansancio. Reparaciones, carburante y seguro pueden comportar una presión financiera y convertirse en una verdadera carga. Por tanto, en un cierto sentido, el automóvil nos posee y nos moldea tanto como nosotros lo poseemos y lo controlamos, en realidad la acción de conducir puede manifestarse solamente por la acción conjunta de una persona y de una máquina. Influencia reciproca e interconexión no son realidades válidas solamente a través de una práctica “especial” realizada por un grupo de los denominados como “budistas”, son de hecho la forma de operar de todos los seres en el ciclo del origen interdependiente.

La Vía del Buda incluye tanto al si mismo como a los objetos. Comprende tanto a las personas que

² La expresión acuñada por Sawaki Rōshi, “*jiko ga jiko woo jiko suru*”, es enigmática tanto en japones como en italiano/castellano, Sawaki Rōshi añade el verbo *suru*, usado en algunos casos en japones para transformar un sustantivo en verbo, al término “si mismo” (*jiko*), seguido primero de la partícula que indica el sujeto y en la segunda por aquella que indica el complemento directo, por lo que “el 'si mismo' (sujeto) 'produce el si mismo' (verbo) con el si mismo (complemento directo)”.

practican como a su práctica. En realidad son una única cosa. Es muy difícil de explicar, sin embargo es una realidad de la vida obvia, no tan solo un estado o una condición especial de los conocidos como “iluminados”. También cuando no nos damos cuenta, yo, acción y objeto funcionan juntos como una realidad única, por tanto no debemos entrenarnos para convertirlos en una única cosa en nuestra mente. Si yo, acción y objeto fuesen verdaderamente tres cosas separadas, no podrían convertirse en una. La verdad es que son siempre una realidad única, independientemente de aquello que hagamos o pensemos.

Estudiarse a si mismo es olvidarse de si mismo

Cuando nos estudiamos a nosotros mismos como Vía del Buda, descubrimos que no existe ninguna separación de los demás, por que se está conectado a todos los seres. Vemos que el yo no existe realmente. Como dice el *Sutra del diamante*, el yo es similar a un sueño, a un fantasma, una burbuja, una sombra, una gota de rocío o el resplandor de un relámpago. El yo está vacío en su ser-yo. Por tanto debemos de olvidar el yo. Debería ser olvidado también el yo que estudia la Vía del Buda; el yo olvida al yo al estudiar el yo. Es como lo que hacemos en zazen cuando abrimos la mano del pensamiento. Durante el zazen dejamos marcharse todo aquello que aflora del yo, incluidos todos los pensamientos, las sensaciones y las emociones. Dejamos ir verdaderamente todo, y esto incluye tanto las ideas egoístas, como nuestra comprensión del Dharma. Desde un cierto punto de vista el zazen, o el *shikantaza*, es la completa negación del yo limitado, condicionado y kármico, que vive suspendido de sus deseos. Desde un cierto punto de vista, en este dejar ir todo resulta aceptado y nada resulta negado. En zazen todo es simplemente como es. Dejar marchar el pensamiento no significa matarlo, los pensamientos afloran a cada momento, pero simplemente los dejamos ir. Los pensamientos están presentes, pero en el zazen no pensamos, tan solo nos sentamos. Sentándonos tan solo, todo es tal como es. Nada resulta negado y nada resulta afirmado. Este sentarse tan solo es la *prajna* (sabiduría) que ve la vacuidad sin separación entre sujeto y objeto. Zazen no es una especie de método de contemplación a través del cual el yo (sujeto) ve la “vacuidad” (objeto); más bien la práctica de tan solo sentarse es en sí misma *prajna*. He ahí por que en el capítulo *Zanmai-o-zanmai* del *Shōbōgenzō* Dōgen Zenji dice: “Sentarse es en si mismo Budadharmā” y en el *Shōbōgenzō Zuimonki*, una colección de discursos informales realizados por Dōgen a sus discípulos en Kōshōji, afirma: “Sentarse es en si mismo la verdadera forma del yo”.

Olvidarse de si mismo es ser concretado por todas las cosas

“Ser concretado por todas las cosas” tiene el mismo significado que la frase: “El venir de todas las cosas para consumir la práctica-iluminación a través de si mismo es realización”. Sentándose simplemente enraizamos nuestro entero ser en el terreno del origen interdependiente.

Shikantaza, el zazen enseñado por Dōgen Zenji, es una práctica única, incluso si es confrontada con las prácticas de meditación seguidas por las distintas tradiciones budistas. Al practicar shikantaza no hacemos otra cosa que sentarnos con el entero cuerpo y mente. No hacemos nada con la mente, por ello de hecho no se trata de una práctica de meditación. En este zazen no practicamos con un mantra y no contemplamos nada. No contamos ni observamos la respiración. No buscamos concentrar la mente sobre un objeto en particular ni usamos cualquier otra técnica de respiración; nos limitamos en verdad a sentarnos con cuerpo y mente. Nos sentamos simplemente con los ojos abiertos en una postura erecta y respiramos de forma profunda, tranquila con la nariz y desde el abdomen. Cuando nos sentamos en esta postura, incluso si permanecemos inmóviles, los órganos vitales no dejan de funcionar, el corazón continúa latiendo y el estómago digiriendo. Durante zazen cada órgano individual del cuerpo continúa desarrollando su función y no existe razón por la que no deba hacerlo también el cerebro. Igual que la función de la tiroides es secretar hormonas, la del cerebro es secretar pensamientos, que surgen continuamente de la mente. Sin embargo en zazen la práctica consiste en dejarlos estar, permitimos a cada cosa florecer y desaparecer libremente. No atrapamos nada, no buscamos controlar nada. Tan solo nos sentamos.

Sentarse en zazen es una práctica muy simple, pero simple no significa necesariamente fácil. Al mismo tiempo es una práctica muy profunda. Durante zazen no obtenemos nada. Como decía Kōdō Sawaki Rōshi, zazen no sirve para nada. Sin embargo es en sí mismo Budadharmā y cuando en esta práctica evitamos “hacer”, el yo es iluminado y concretado por todas las cosas. Shikantaza no es una práctica realizada por el individuo. Mas bien, es una práctica en la que dejamos que se vaya el yo kármico individual que busca constantemente satisfacer los propios deseos. En zazen se manifiesta el verdadero yo, el yo es un única cosa con el universo entero.

Ser concretado por todas las cosas es dejar caer el cuerpo y mente de si mismo y el cuerpo y mente de los demás

“Dejar caer el cuerpo y mente” es una traducción de *shinjin-datsuraku* (身心脱落), una expresión clave en las enseñanzas de Dōgen Zenji, que la había heredado de su maestro Tiantong Rujing (jap. Tendō Nyojō). En el *Hōkyōki* (“El compendio del período Hōkyō”), en el que Dōgen transcribe en persona las conversaciones mantenidas con el maestro zen Rujing en el monasterio Tiantong, el *shinjin-datsuraku* es a menudo el tema del diálogo. Cito un ejemplo:

«Rujing dijo: “Sanzen³ es dejar cuerpo y mente. No utilizamos el quemar incienso, hacer postraciones, recitar el nembutsu (el nombre del Buda), la práctica del arrepentimiento o leer los sutras. Nos dedicamos únicamente a la práctica sentada”.

Dōgen preguntó: “¿Qué significa dejar caer el cuerpo y mente?”.

Rujing dijo: “Dejar caer el cuerpo y mente es zazen. Cuando practicamos simplemente el zazen, nos alejamos de los cinco deseos y removemos los cinco velos”.

Dōgen preguntó: “Si nos alejamos de los cinco deseos y removemos los cinco velos, seguimos las mismas enseñanzas abrazadas por las escuelas de la doctrina, y por tanto somos como los practicantes del Mahayana y del Hinayana”.

Rujing dijo: “Los descendiente del patriarca [Bodhidharma] no deberían despreciar las enseñanzas del Mahayana y del Hinayana. Si un practicante es contrario a las sagradas enseñanzas del Tathagata, ¿cómo puede ser el descendiente de los Budas y de los patriarcas?”

Dōgen preguntó: “Recientemente existen escépticos que sostienen que los tres venenos mentales son en si mismos Budadharma y que los cinco deseos son en si mismo la vía de los patriarcas. Afirman que eliminarlos equivale a expresar preferencias y por tanto equivale a la práctica hinayana”.

Rujing dijo: “Si no eliminamos los tres venenos mentales y los cinco deseos, somos como los no budistas en el reino del rey Bimbisara y de su hijo Ajatasattu [en la época del Buda Shakyamuni]. Para los descendientes de los Budas y de los patriarcas es de un gran beneficio remover incluso uno solo de los cinco velos o uno solo de los cinco deseos; significa encontrar los buda y los patriarcas”.»

Rujing dice aquí que “sanzen es dejar caer el cuerpo y mente” y “dejar caer el cuerpo y mente es zazen”. Afirma también que al dejar caer cuerpo y mente nos liberamos de los cinco deseos y eliminamos los cinco velos. Los cinco deseos son los deseos que surgen en la mente a continuación del contacto con los objetos de los cinco órganos sensoriales. Cuando vemos, oímos, olemos, indagamos o tocamos un objeto, podemos experimentar una sensación agradable y desear que se repita; esto es apego. O bien si la sensación es desagradable experimentamos el deseo de evitarla y, puesto que esto es a menudo imposible, caemos en la rabia y en la frustración. Podemos por tanto ver como los cinco deseos son la fuente tanto de la avidez como de la rabia.

Los cinco velos son obstáculos que impiden a la mente funcionar de forma sana. Estos velos de la mente son: avidez, rabia (aversión), somnolencia o flaqueza, distracción y duda⁴. El primer pensador en examinar los cinco deseos y los cinco velos como obstáculos a la meditación fue Nagarjuna en el Daichidoron (Mahaprajnaparamita-sastra), su comentario al Mahaprajnaparamita Sutra. También Tiantai Zhiyi (jap. Tendai Chigi), el gran filósofo de la escuela Tiantai china (Tendai), lo menciona en su manual de meditación *Makashikan* (ch. *Moheiziguan*, “El gran libro *deshamatha* y *vipassana*”)⁵. Zhiyi afirma que los practicantes deben alejarse de los cinco deseos y eliminar los cinco velos en una práctica de meditación llamada *shikan* (*shamatha* y *vipassana*, “detener” y “ver”). Como decía en el primer capítulo, Dōgen Zenji al principio había sido ordenado monje en la tradición Tendai y había comenzado a practicar el zen precisamente por que no le satisfacía. He ahí por qué en el diálogo citado interrogaba a Rujing para comprender si las enseñanzas zen sobre los cinco velos y los cinco deseos eran diferentes de las Tendai. Hasta entonces Dōgen había buscado enseñanzas distintas, pero aquí Rujing afirma que la práctica del zazen no debería apartarse de ñlas enseñanzas del Buda recogidas en los sutras y sistematizadas por las escuelas filosóficas.

El diálogo entre Dōgen y Rujing continúa así:

«Rujing dijo: “los descendientes de los buda y de los patriarcas al principio eliminan los cinco velos y

3 *Sanzen* (參禪) a menudo se refiere a un coloquio personal con el maestro zen, en particular en la tradición Rinzai. En el capítulo *Zazengi* del *Shōbōgenzō* escribe sin embargo “Sanzen es zazen”. También aquí Rujing usa el término como sinónimo de zazen.

4 La duda es en relación a la ley de causalidad (karma) y a las enseñanzas del Dharma. Incluye también la inseguridad respecto a la propia capacidad de comprender y practicar en relación a las enseñanzas budistas.

5 El término *shikan* en *Makashikan* es completamente diferente del *shikan* de *shikantaza*, si bien se pronuncia de la misma forma. “Shikan” en *shikantaza* quiere decir “tan solo”, “simplemente”. “Shikan” en *Makashikan* es la traducción de “shamatha” y “vipassana”: “shi” significa “detener” y “kan” significa “ver”.

después remueven los seis velos. Los seis velos consisten en los cinco velos más el velo de la ignorancia. El practicante que elimina tan solo el velo de la ignorancia estará liberado también de los otros cinco. Quién en cambio elimina los cinco velos, pero no remueve la ignorancia, no ha alcanzado todavía la práctica de los buda y de los patriarcas.”

Dōgen inmediatamente se postró y expresó gratitud por aquella enseñanza. Poniendo las manos en shashu⁶ dijo: “Hasta hoy no había oído nunca una instrucción similar a esta que me acabáis de dar, maestro. Aquí, ancianos, expertos maestros, monjes y hermanos de Dharma no conocen de hecho esta enseñanza; no han hablado nunca de esta forma. Hoy he tenido la fortuna de recibir tu gran compasión en enseñanzas que no había oído antes. Esta buena suerte es fruto de mi conexión con el Dharma en vidas precedentes. Sin embargo quisiera plantear otra pregunta: ¿existe un método secreto para remover los cinco velos o los seis velos?”

El maestro sonrió y dijo: “¿En qué práctica has dedicado toda la energía? Esta no es otra cosa que el Dharma que renueva los seis velos. Los buda y los patriarcas no subdividen la práctica en categorías. Ellos nos muestran directamente y nos transmiten únicamente la vía para alejarse de los cinco deseos y de los seis velos y la vía para estar liberados de los cinco deseos. Comprometerse en la práctica de sentarse simplemente y dejar caer cuerpo y mente es la vía para alejarse de los cinco velos y de los cinco deseos. Es el único método para ser libres, no existen otros. ¿Cómo podrían haber dos o tres?..»

Así explica Tiantong Rujing el “dejar caer el cuerpo y mente” (*shinjin-datsuraku*), y para comprender esta expresión debemos estudiar sus enseñanzas, dado que es él quién las ha acuñado. Según Rujing, dejar ir al cuerpo y mente significa liberarse de los seis velos, que fundamentalmente equivalen a los tres venenos mentales. Los tres venenos mentales son la causa de la transmigración en el samsara y durante el zazen los abandonamos. He ahí por qué Dōgen Zenji dice que el zazen no es una práctica para seres humanos; es la práctica de los buda.

En sus instrucciones a Dōgen, Rujing también dice: “Los buda y los patriarcas no subdividen la práctica en categorías” y que no podrían haber “dos o tres” métodos. Estos fragmentos derivan de enseñanzas Tendai que se inspiran en el Sutra del loto. En el Sutra del Loto leemos:

*En las tierras de buda de las diez direcciones
existe únicamente el Dharma del vehículo Único,
no hay ni un segundo ni un tercero,
fuera de las enseñanzas hábiles del Buda.⁷*

Ello significa que en realidad no existen clasificaciones como los tres vehículos (*shravaka, pratyekabuddha y bodhisattva*); son tan solo medios hábiles que tienen un valor provisional. Rujing usa estas expresiones para indicar que su práctica del zazen no es uno de los medios hábiles, sino que la práctica del Vehículo Único. Dōgen retoma esta enseñanza en el *Shōbōgenzō Zuimonki*:

«La práctica sentada es en sí misma la práctica del Buda. El zazen es en sí mismo no hacer. No es distinto a la verdadera forma del sí mismo. Fuera del zazen no existe nada que buscar como Budadharmas.»

En el *Hōkyōki*, Dōgen cuenta otro diálogo con su maestro a propósito de dejar caer el cuerpo y mente:

«Rujing dijo: “El zazen de los arhat⁸ y pratyekabuddha⁹ está libre de apego, sin embargo le falta gran compasión. Su zazen es por tanto distinto del de los buda y los patriarcas; el zazen de los buda y de los patriarcas da mayor importancia a la gran compasión y al voto de salvar a todos los seres vivientes. También los practicantes hindúes no budistas practican el zazen, pero tienen las tres enfermedades, es decir apego, visiones erróneas y arrogancia. Por tanto su zazen es distinto del de los buda y los patriarcas. También los sravaka¹⁰ practican el zazen y sin embargo su compasión es débil, por que no penetran la verdadera realidad de todos los seres con sabiduría. Ellos practican tan solo para mejorarse a sí mismos y de esta forma desperdician las semillas del Buda. Por tanto también su zazen difiere de aquel de los buda y los patriarcas, En su zazen los buda y los patriarcas desean recoger todo el Budadharmas desde el momento en el que dan origen a la mente de la bodhi. Los buda y los patriarcas en su zazen no olvidan no abandonan

6 Una posición en la cual las manos están puestas a la altura del corazón, con la mano izquierda rodeando el pulgar y la mano derecha circundando la izquierda.

7 Traducción mía del chino.

8 El último estadio de consecución en el budismo antiguo. El *arhat* es aquel que ha obtenido la completa iluminación y ha entrado en el nirvana.

9 Quién ha conseguido la iluminación sin la ayuda de un maestro o de un guía. Se dice que los *pratyekabuddha* no enseñan a los demás como conseguir la iluminación.

10 Los discípulos originales del Buda Shakyamuni. En sánscrito significa literalmente “aquel que escucha” (la voz del Buda). Según los primeros budistas maharrana los *sravaka* eran considerado seguidores del “vehículo inferior” (*hinayana*), por que no aceptaban el Dharma completo tal como era revelado por el Buda en los sutra mahayana.

a los seres vivientes; ofrecen un corazón de compasión incluso a los insectos. Los buda y los patriarcas han hecho voto de salvar todos los seres vivientes y dedican cada mérito que deriva de su práctica a todos. Por ello practican el zazen en el mundo del deseo¹¹, y con todo también en el mundo del deseo tienen la mejor conexión con este Jambudvīpa¹². Los buda y los patriarcas practican muchas virtudes generación tras generación y vuelven dócil la propia mente”.

Dōgen hizo una postración y preguntó: “¿Qué significa “volver dócil la mente?”

Rujing respondió: “Afirmar el dejar caer el cuerpo y mente de los buda y de los patriarcas es la mente dócil. Esto es el sello de la mente de los buda y patriarcas”.

Dōgen se postró seis veces.»

Así reseña Dōgen Zenji sus diálogos con Rujing.

Tradicionalmente se suele decir que Dōgen tubo una experiencia de iluminación cuando un monje sentado junto a él fue severamente reprendido por Rujing: “Zazen es dejar caer el cuerpo y mente. ¿Por qué estás durmiendo?” Esta historia aparece originalmente en la biografía de Dōgen contenida en el *Denkōroku* (“Trasmisión de la luz”) de Keizan Jokin Zenji.

Hoy en día algunos estudiosos de Dōgen, como Sugio Genyū de la universidad de Yamaguchi o Ishii Shūdō de la universidad de Komazawa, creen que Keizan habría inventado este episodio. Sostienen que además de la crítica de Dōgen a la práctica orientada al kensho, estaría en contradicción con su misma experiencia. El profesor Ishii sostiene que la falsa historia de la experiencia de iluminación de Dōgen ha causado mas malentendidos que cualquier otra parte novelada de su biografía. Dōgen Zenji mismo nunca ha hablado de una experiencia de iluminación final en ninguno de sus escritos. En su conferencia sobre el *Bendōwa* (“Discurso sobre la práctica sincera de la Vía”), publicada en la revista Sansho de Eiheiiji en julio de 1999, Suzuki Kakuzen Rōshi está de acuerdo con Sugio e Ishii: “La experiencia religiosa de Dōgen Zenji no consiste en conseguir una experiencia de satori repentina y especial. Dōgen no ha hablado nunca de una experiencia similar en el Shōbōgenzō. En sus enseñanzas la realización es la profunda conciencia del hecho de que la existencia del sí mismo no es una propiedad personal del sí mismo”.

Estoy de acuerdo con ellos, pienso que es mejor dar crédito a la narración de Dōgen mismo sobre los diálogos con Rujing que no creer en una anécdota claramente inventada tras la muerte de Dōgen.

En los diálogos con Dōgen, dice Rujing: “Sanzen es dejar caer el cuerpo y mente” y “dejar caer el cuerpo y mente es zazen”. En otros términos, dejar caer el cuerpo y mente no es un estado psicológico particular que se deriva de la práctica del zazen; más bien el zazen es por si mismo dejar caer el cuerpo y mente. Hará treinta años, cuando era estudiante en la universidad de Komazawa, Takasaki Jikidō puso en duda la interpretación de Dōgen de la expresión *shinjin-datsuraku*, o dejar caer el cuerpo y mente. En su libro *Kobutsu no Manebi* (“Imitación de los antiguos Buda”), Takasaki sugería que Dōgen podría haber malinterpretado la expresión china usada por Rujing en su famoso diálogo, interpretando la frase “dejar caer el polvo de la mente” (心塵脱落) como “dejar caer el cuerpo y mente” (身心脱落), puesto que la pronunciación de ambas es *shinjin-datsuraku*. Otros estudiosos sostienen en cambio que, incluso si las dos combinaciones de ideogramas (心塵 y 身心) se leen ambas como *shinjin*, en chino son pronunciadas con distintos tonos por lo que Dōgen no podía confundirlas. Yo creo que Dōgen podría haber malinterpretado la expresión si la hubiese oído solo una vez, como en la historia imaginaria narrada en el *Denkōroku*. Pero, según su *Hōkyōki*, Dōgen habla sobre la expresión *shinjin-datsuraku* con Rujing por lo menos tres veces. Sabemos por el *Hōkyōki* que Dōgen uso este término hablando con Rujing y seguramente Rujing habría corregido su pronunciación si hubiese sido incorrecta. No creo posible por tanto que Dōgen haya cometido un error de ese tipo en la comprensión de estas palabras clave.

Examinemos más de cerca la expresión *shinjin-datsuraku*, muy debatida en tanto que rasgo esencial de la enseñanza de Dōgen. El significado literal del ideograma chino *datsu* (脱) es “quitarse”, “deshacerse de”, mientras que *raku* (落) significa “dejar caer”, “abandonar”, “deponer”. El estudioso Carl Bielefeldt traduce esta expresión como “deshacerse de cuerpo y mente” resaltando la primera parte del compuesto *datsu* (脱). Las traducciones “dejar caer cuerpo y mente” y “abandonar el cuerpo y mente” resaltan la segunda parte del compuesto, *raku* (落). ¿Pero qué significa realmente *shinjin-datsuraku* para nosotros, en nuestra práctica?

En el transcurso de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, llevamos puesto algún tipo de vestimenta. El vestuario sugiere la clase social, la ocupación, y puede expresar la base cultural y religiosa. Los monjes llevan puesto los vestidos monásticos, el emperador las vestiduras reales, los agricultores llevan puestos los

11 El mundo en el que vivimos, que constituye una parte de triple mundo, El triple mundo comprende el mundo del deseo, el mundo material y el mundo inmaterial. El bodhisattva practica en el mundo del deseo, en tanto que está motivado por el voto de salvar a todos los seres.

12 El continente meridional de la tierra donde, según la cosmología de budismo clásico, viven los seres humanos ordinarios.

vestidos de trabajo y los soldados uniformes según su graduación. Los ricos llevan vestidos lujosos, los pobres vestidos modestos. Los chinos llevan puestos vestidos chinos, los japoneses indumentaria japonesa y los americanos visten según las costumbre americana. Del vestido podemos deducir la posición social de las personas.

Llevamos puesto también otro tipo de indumentaria. Posición y estado social son una especie de vestido que nos define. Llevamos los vestidos de la riqueza o de la clase media; llevamos el vestido de nuestra profesión de médico, abogado, mecánico, sacerdote, estudiante, enseñante. Pero cuando nos sentamos frente a un muro y dejamos irse a los pensamientos, entre los cuales están los de compararse con los otros, nos despojamos de todos los vestidos. Durante zazen no soy un monje budista japonés, no soy ni japonés ni americano.. Cuando practicamos zazen no somos ni ricos ni pobres, ni budistas ni cristianos. Los términos “japones”, “americano”, “budista”, “cristiano”, “hombre”, “mujer” son relevantes solo cuando nos comparamos con los demás. Cuando me confronto con los americanos soy japonés, pero antes de saber que existen personas no japonesas, no me daba cuenta de serlo. Cuando nos sentamos frente al muro no somos ni seres vivientes engañados ni budas iluminados, no estamos ni vivos ni muertos, somos simplemente tal como somos. Todo está aquí. En el zazen nos quitamos todos los vestidos y nos convertimos en el desnudo yo.

En el transcurso de la vida tenemos experiencias distintas y, al hacer la experiencia de estos millones de cosas, nos creamos una imagen de nosotros mismos. Llegamos a considerarnos capaces o incapaces, superiores o inferiores, ricos o pobres, honestos o deshonestos. Nos definimos de esta manera y nos aferramos a ideas de quienes somos, creamos el yo kármico. Pero cuando nos sentamos en zazen, dejamos ir todas estas imágenes. Cuando abrimos la mano del pensamiento, estos conceptos caen y el cuerpo y la mente se desligan de los lazos kármicos. Este es el significado de datsuraku. Como decía Rujing, entonces estamos libres de los cinco deseos y de los seis velos. Durante zazen no somos arrastrados por objetos mentales y emociones, y así somos libres de los tres venenos mentales que nos atan al *samsara*. Sentarse simplemente en zazen es la práctica del *nirvana*.

Soy un monje budista y soy también el marido de mi mujer y el padre de mis hijos. Cuando estoy con mi familia, soy un padre, por tanto desarrollo ese papel. Cuando doy una conferencia, soy un enseñante y por tanto lo hago lo mejor que puedo para hablar de las enseñanzas de Dōgen Zenji de forma comprensible, si bien no se con qué éxito. Estos roles son como trajes que me pongo en distintas situaciones, y me definen según el rol que intento adoptar en ese momento. Pero cuando me siento frente al muro, no soy ni padre ni un monje budista. En ese momento no soy nada, soy vacío, Soy tan solo quién soy. Esta es la liberación de mi vida kármica. Naturalmente Esto no significa que zazen sea fácil o indoloro.

Por tanto la frase de Dōgen: “Ser concretado por todas las cosas es dejar caer el cuerpo y mente de si mismo y de los demás” significa simplemente que en zazen la separación entre si mismo y los otros se desvanece, es abandonada. El zazen revela la total realidad del origen interdependiente. Cuando dejamos irse al pensamiento ponemos todo nuestro ser en la realidad interconectada. De esta forma, somos concretados por todos los seres.

Hay un rastro de la realización que no puede ser aferrado.

La expresión usada por Dōgen Zenji para “no puede ser aferrado” es *kyukatsu*. *Kyu* significa estar en reposo, no en marcha, no trabajando. *Katsu* significa detener. “Rastro de realización” y *kyukatsu* están en contradicción recíproca. *Kyukatsu* significa ser sin rastro, de esta forma todo rastro de iluminación está inactivo y ha dejado de existir. “Hay un rastro de realización que no puede ser aferrado” significa que hay un “rastro sin rastro” de realización. Dōgen dice aquí que “hay” y a la vez “no hay” un rastro de realización. En otros términos, apenas lo aferramos lo perdemos. Debemos en cambio, simplemente, continuar practicando sin aferrar ningún rastro de realización. El que dice, “ahora soy concretado por todas las cosas” ya ha arruinado la realización. Practica y basta y el rastro estará presente y, al mismo tiempo, no presente. Este rastro de realización es similar al que dejan los pájaros en el cielo y los peces en el mar. Existe, pero no podemos verlo ni aferrarlo. Si intentamos aferrarlo, lo perdemos, pero si abrimos la mano del pensamiento, está ahí.

Dōgen habla de este rastro sin rastro también en el capítulo *Yuibutsu-yobutsi* (“Solo el Buda junto a los buda”) del *Shōbōgenzō*:

«Por otra parte, cuando un pájaro vuela en el cielo, los animales de la tierra tampoco sueñan con determinarlo o seguir sus huellas. Por que no saben que existe algo así, no pueden ni siquiera imaginarlo. Sin embargo un pájaro puede ver el rastro de centenares de miles de pequeños pájaros que han pasado en

bandadas, o el rastro de muchos grandes pájaros que han pasado hacia el norte o hacia el sur. Estas huellas pueden ser más evidentes incluso que las dejadas por un carro sobre el camino o por un caballo sobre la hierba. De esta forma el pájaro ve las huellas de los pájaros. Lo mismo para los buda. Podéis preguntaros durante cuantas vidas han practicado los buda. Los buda, grandes o pequeños, aunque innumerables, todos conocen sus huellas; no podéis reconocer las huellas de un buda si no sois un buda. Podéis preguntaros por qué es así. La razón es que mientras los buda lo ven con el ojo del buda, aquello que no son buda no tienen el ojo de buda y tan solo advierten los atributos del Buda. Aquellos que no saben deberían buscar el rastro del sendero del Buda. Si divisáis huellas, deberíais investigar si son del Buda. Una vez que se ha investigado, la huella del Buda es reconocida y, sea larga o corta, superficial o profunda, es de todas formas reconocida. Se ilumina el propio rastro estudiando el rastro del Buda. Esto es el budadharma.»¹³

El maestro zen Linji (jap., Rinzai) dijo:

*«si todos los bodhisattva que tienen la mente perfecta del décimo estadio buscasen las huellas de este seguidor de la Vía, no las podrían encontrar nunca. Por eso [se dice]: “Todos los deva se alegran, los dioses de la tierra juntan sus pies en adoración, y entre todos los buda de las diez direcciones no hay ninguno que no lo elogie”, ¿Por qué es así? Porque el hombre de la Vía, que está escuchando ahora mi discurso, no deja ninguna huella de su actividad.»*¹⁴

En las enseñanzas zen como esta cita de Linji, “huellas” se refiere al apego a las propias acciones, y “no dejar ninguna huella” es considerado algo positivo. Sin embargo Dōgen emplea el término “huella” de forma distinta. Dice efectivamente, como Linji, que se debería continuar practicando sin apego a sí mismo, sin dejar huellas visibles. Pero según Dōgen las huellas de una práctica que no deja huellas visibles pueden ser vistas por otros *bodhisattva* que comparte nuestra aspiración, de la misma forma que la ruta de los pájaros migratorios puede ser vista por otros pájaros de la misma especie.

Expresamos continuamente este intrapable rastro de realización

En el zazen y en cualquier actividad de la vida cotidiana practicar significa buscar expresar esta huella sin huella de realización y la realidad del origen interdependiente. Esto es el núcleo de la enseñanza de Dōgen Zenji en el *Genjōkōan*. Cuando practicamos con la finalidad de expresar la realidad podemos comprender que práctica y realización son una única cosa. Sin práctica no existe algo como iluminación, a pesar de que habitualmente pensamos que la práctica es una cosa y la iluminación otra. Generalmente entendemos la práctica como el medio y la iluminación como el resultado, pero la realización se manifiesta solo en el proceso de la práctica, instante tras instante.

Shoaku Okumura, *Genjōkōan, Una chiave per la comprensiones dello Shōbōgenzō di Dōgen*.
Ubal dini Editore, Roma 2012

Traducción, Roberto Poveda Anadón. La Cañada 2013

¹³ Kazuaki Tanahashi, a cargo de, *Moon in a Dewdrop: writings of Zen Master Dōgen*, North Point Press, New York, 1985, p. 167.

¹⁴ Ruth Fuller Sasaki, *La raccolta di Lin-chi*, Astrolabio, Roma 1985. p. 57.